Cari de tofu masala

Dans cette recette, le tofu prend des saveurs indiennes épicées. Servir sur du riz brun ou avec du naan (pain plat) de blé entier.

Pour enfants **Végétarien**

TEMPS DE PRÉPARATION 10 min | **TEMPS DE CUISSON** 30 min | **PORTIONS** 6

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon, haché
- 8 gousses d'ail, émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre émincé
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
- 10 ml (2 c. à thé) garam masala
- 10 ml (2 c. à thé) de coriandre
- 2 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 boîte (796 ml/28 oz) de tomates en dés
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 85 ml (⅓ tasse) de lait de coco
- 1 paquet (400 g/14 oz) de tofu extra ferme, coupé en dés

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et ajouter l'oignon. Faire cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporer l'ail, le gingembre, le cumin, le paprika, la poudre de chili, le garam masala, la coriandre et le sel. Faire cuire pendant 1 minute.
2. Verser les tomates, l'eau et le lait de coco. Faire mijoter pendant 20 minutes pour épaissir.
3. Mélanger la sauce jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Ajouter le tofu et remuer délicatement pour l'enrober. Laisser mijoter pendant 5 minutes.

Trucs

- Faites cuire à la vapeur ou rôtir n'importe quel légume pour les transformer en un repas complet.
- Il y a une tâche dans la cuisine pour tous les membres de la famille! Demandez aux petits chefs de vous aider à mesurer tous les ingrédients avant de commencer à cuisiner.
- Pour un repas moins épicé, utilisez simplement moins de poudre de chili.
- Au lieu du riz, mélangez des bouquets de chou-fleur avec les mêmes épices masala et faites-les rôtir au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Recette créée par le *Food Innovation and Research Studio* à *George Brown College* pour le livre de recettes de *Guelph Family Health Study* et Santé Canada.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, janvier 2022 | Pub.: 210582